



Las Creencias Irracionales según la Terapia Racional Emotiva de Ellis



Ellis desarrolla su TRE (Terapia Racional Emotiva) en 1962, ante la baja eficacia del psicoanálisis. Cree que buena parte de los problemas psicológicos se deben a patrones de pensamientos irracionales, y por tanto a una mala aplicación del pensamiento científico: rigidez, reglas ilógicas...



He aquí su gran propuesta: el ser humano posee poder para elegir su estado emocional.



El **objetivo** fundamental de la TRE es ayudar a los individuos a eliminar los trastornos emocionales que interfieren en sus **dos metas básicas**:

- ♦ **permanecer vivo.**
- ♦ **y conseguir el máximo de bienestar con el mínimo de dolor.**



Habla de **emociones adecuadas e inadecuadas**.

♦ **Emociones adecuadas:** las hay positivas y negativas; éstas no interfieren en la consecución de metas: amor, placer, frustración, dolor...

♦ **Emociones inadecuadas:** también las hay positivas y negativas; éstas interfieren en la consecución de las metas, y además incrementan la percepción subjetiva de malestar. Son positivas la grandiosidad o prepotencia; son negativas la depresión, la ansiedad...



Las creencias racionales.

Son cogniciones evaluativas personales, no absolutistas, expresadas como deseos, acompañadas de emociones adecuadas de placer, dolor, frustración... que no interfieren con la consecución de las metas.



Las creencias irracionales.

Son cogniciones evaluativas personales, absolutistas, expresadas como obligación, y asociadas a emociones inadecuadas como ansiedad, depresión... que interfieren con la consecución de metas. Las más frecuentes son:



Nº	Creencia Irracional	P1	P2
1	Necesito amor y aprobación de todos cuantos me rodean.		
2	Para ser valioso debo conseguir todo lo que me propongo.		
3	Los "malos" deben ser castigados por sus malas acciones.		
4	Es horrible que las cosas no salgan como yo deseo.		
5	Los humanos no podemos hacer nada para evitar las desgracias y sufrimientos, pues son producidas por causas externas e incontrolables (externalidad-incontrolabilidad).		
6	Debo pensar constantemente que puede ocurrir lo peor.		
7	Es más difícil afrontar dificultades que evitar responsabilidades (o es más fácil evitar responsabilidades que afrontar dificultades).		
8	Hay que tener a alguien más fuerte, en quien confiar.		
9	Mi pasado es determinante de mi presente y futuro.		
10	Debo preocuparme constantemente de los problemas de los demás.		
11	Cada problema tiene una solución acertada, y es catastrófico no encontrarla.		

Nº	Debate Racional

Nº	Debate Racional

Nº	Debate Racional

Nº	Debate Racional

Nº	Debate Racional

Nº	Debate Racional



Ejemplos Sencillos de Debate Racional.

☹️ 1. **Necesito amor y aprobación de todos cuantos me rodean.**

📖 Comentario racional: si tengo ese amor mejor, pero si alguna vez no, pues qué se le va a hacer. Por eso igual me debo considerar una persona valiosa.

☹️ 2. **Para ser valioso debo conseguir todo lo que me propongo.**

📖 Comentario racional: si lo consigo, mejor. Pero si no, igual seré una persona valiosa, ya que mi valía personal nunca podría depender de la consecución de unas determinadas metas.

☹️ 3. **Los "malos" deben ser castigados por sus malas acciones.**

📖 Comentario racional: cuando alguien realiza una mala acción, deberá responder de ella siempre porque, lo quiera o no, es responsable de la misma; en la mayoría de las ocasiones, él mismo será quien primero se pasará cuentas. No, no puedo pasarlo mal por una mala acción de la que no soy responsable, porque entonces me hago daño a mí mismo.

☹️ 4. **Es horrible que las cosas no salgan como yo deseo.**

📖 Comentario racional: horrible no, en todo caso es un fastidio, pero qué se le va a hacer. Siempre hay cosas que resultan bien, y otras que no. Lo importante es descubrir por qué no han salido para, en una próxima vez, si dependen de mí, mejorarlas.

☹️ 5. **Los humanos no podemos hacer nada para evitar las desgracias y sufrimientos, pues son producidas por causas externas a nosotros y que no podemos controlar.**

📖 Comentario racional: el debate racional pretende que los acontecimientos desfavorables me afecten lo menos posible. O lo que dice Ellis, intentar obtener el máximo de bienestar con el mínimo de dolor. Así que yo sí puedo evitar muchos sufrimientos, y los que no, al menos puedo hacer que me afecten menos y sean más pasajeros.

☹️ 6. **Debo pensar constantemente que puede ocurrir lo peor.**

📖 Comentario racional: la lotería no me ha tocado nunca; las mismas probabilidades tengo de que me toque la lotería que me ocurra lo peor. El mayor número de probabilidades es que me sucedan cosas normales.



🕒 **7. Es más fácil evitar responsabilidades que afrontar dificultades.**

📖 Comentario racional: lo más cómodo es no esconderse, y afrontar las situaciones tal y como vienen, aunque no lleguen de la manera que esperamos. Siempre que se evitan responsabilidades es porque uno no está con la conciencia tranquila y, además, se pasa mal.

🕒 **8. Hay que tener a alguien más fuerte, en quien confiar.**

📖 Comentario racional: si se tiene, mejor, pero si alguna vez falta, pues qué se le va a hacer. La persona igual será valiosa.

🕒 **9. Mi pasado es determinante de mi presente y futuro.**

📖 Comentario racional: pensar en eso es pensar que estoy predestinado; eso me llevaría a pensar que si he de sufrir, total para qué hacer nada. Pero eso no funciona así. Yo puedo olvidarme de lo malo del pasado, y puedo decidir cómo va a ser mi presente en cada momento, en cada minuto de mi existencia.

🕒 **10. Debo preocuparme constantemente de los problemas de los demás.**

📖 Comentario racional: recordaré que, en mi caso, no es solución acertada que me responsabilice de los problemas de los demás. Otra cosa diferente es que yo, en algún problema concreto, desee ayudar por propia voluntad.

🕒 **11. Cada problema tiene una solución acertada, y es catastrófico no encontrarla.**

📖 Comentario racional: no siempre se encuentra la solución, o a veces hay más de una. Además, si no encuentro la solución a un problema, no será tan grave; en vez de catastrófico, será un fastidio. Y ya está.

Nº	<i>Debate Racional</i>

Nº	<i>Debate Racional</i>

Nº	<i>Debate Racional</i>



Filosofía que subyace a la TRE.

Las actitudes racionales ante la vida mantienen a los individuos sanos, y les ayudan a conseguir la felicidad. **La manera de cambiar las ideas irracionales** es desde la base, **desde su filosofía**. Las actitudes más importantes, según Ellis, son:

Nº	Actitudes Racionales
1	Primero debe estar el interés por uno mismo , y luego por los demás.
2	Interés social : defendiendo y respetando a los demás, obtendremos bienestar.
3	Auto-dirección : las personas sanas saben manejarse sin apoyo ajeno.
4	Tolerancia a la frustración : existe el derecho de equivocarse, aplicable tanto a uno mismo como a los demás.
5	Flexibilidad : las personas sanas, evitan reglas rígidas para ellas y para los demás.
6	Aceptar la incertidumbre de la vida es saludable , saber que no existen verdades absolutas.
7	Compromiso creativo : uno se siente más sano al implicarse en un proyecto ajeno.
8	Pensamiento científico : el individuo sano es más objetivo y científico, autorregula sus emociones, reflexiona sobre sus acciones, razona lógicamente y utiliza el método científico.
9	Auto-aceptación : el individuo sano no se valora en función de sus logros externos; intenta disfrutar, en lugar de probarse constantemente.
10	Asumir riesgos : la gente sana es aventurera, pero no temeraria.
11	Hedonismo en sentido amplio : los individuos sanos no renuncian al beneficio futuro por las dificultades presentes, ni al beneficio presente por los posibles temores a dolores futuros. No están obsesionados con la obtención de placer inmediato.
12	No utopismo : los individuos sanos evitan la elección de metas poco realistas.
13	Auto-responsabilidad por el malestar emocional, en lugar de culpar a los demás, y a las condiciones.

Nº	Comentario Personal

Nº	Comentario Personal

Nº	Comentario Personal

Nº	Comentario Personal



El ABC de la Terapia Racional Emotiva.

Los acontecimientos activadores (A) son los que permiten o dificultan la consecución de metas; una vez que son detectados, y según las experiencias previas, se ponen en marcha pensamientos y creencias (B), que producen consecuencias emocionales y conductuales (C). Las creencias son decisivas en el modo de percibir del individuo.

Ejemplo:

A: Veo un perro grande que ladra y corre.

B: Si ladra, es que está enfadado.

Como corre, seguro que viene hacia mí.

Como es grande, me tirará al suelo y me morderá.

B': Si ladra, es porque estará contento.

Si corre, es porque quiere mostrar su alegría.

C: Según se tenga en cuenta B o B', las consecuencias emocionales y conductuales serán completamente diferentes.

Resumen del ABC

Nº	Fase
1	Detectar acontecimientos activadores.
2	Detectar ideas irracionales que surjan.
3	Detectar consecuencias emocionales.
4	Debatir y trabajar esas creencias.
5	Observar y disfrutar las nuevas consecuencias.

Quino Villa.